

HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL DAN *SHIFT* KERJA TERHADAP STRES KERJA PADA PEKERJA  
*CHECKER* PT. INDOFOOD CBP SUKSES MAKMUR,TBK PALEMBANG

LAURA NATALIA C.S – 25010113130337

(2017 - Skripsi)

Stres kerja merupakan bahaya psikologis yang terjadi ketika suatu pekerjaan tidak sesuai dengan kemampuan, sumber daya, maupun kebutuhan individu. Pekerjaan yang membutuhkan perhatian khusus dan pengaturan *shift* kerja dapat menjadi salah satu faktor risiko terjadinya stres kerja. Salah satu pekerjaan yang membutuhkan perhatian khusus adalah *checker* mie instan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan beban kerja mental dan *shift* kerja terhadap stres kerja pada pekerja *checker*. Jenis penelitian ini menggunakan *cross sectional study* dengan menggunakan metode deskriptif analitik. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah total populasi, yaitu 48 orang pekerja *checker*. Pengukuran stres kerja menggunakan kuesioner GHQ-12, dan pengukuran beban kerja mental diukur secara subjektif dengan menggunakan kuesioner NASA-TLX. Analisa statistik pada penelitian ini menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara beban kerja mental terhadap stres kerja ( $p < 0,010$ ), dan ada hubungan antara *shift* kerja dengan stres kerja ( $p < 0,002$ ). Sebaiknya perusahaan memasang musik klasik sebagai usaha untuk mencegah terjadinya stres kerja pada pekerja *checker*

**Kata Kunci:** Beban Kerja Mental, *Shift Kerja*, Stres Kerja